Nr. 1. Cena 70 gr.



# MŁODA MATKA





*E. J. Steinle.*

## DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

PISMO POPIERANE PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE.

ROK IV. Nr. 1

# MŁODA·MATKA

DWUTYGODNIK·POŚWIĘCONY·ZDROWIU I·WYCHOWANIU·DZIECKA·DO·LAT·SIEDMIU
POPIERANY-PRZEZ-POLSKIE-TOWARZYSTWO-PEDJATRYCZNE

PIERWSZY ZESZYT STYCZNIOWY 1930 R.



**UROCZE STWORZONKO**






**NAJMILSZE DZIECIĄTKO**

# Zima a choroby dzieci

Wśród większości matek panuje przekonanie, że zima jest najniebezpieczniejszą porą roku dla dzieci i że dzieci w zimie są znacznie więcej narażone na różne choroby — niż w porze letniej. W praktyce rzeczywiście ilość zachorowań wśród dzieci w zimie wzrasta, wyjątek stanowią jedynie niemowlęta, liczba zachorowań wśród których jest największa w miesiącach letnich (zaburzenia jelitowe). Przypatrzmy się jednak, co wpływa na to zwiększenie się ilości zachorowań i postarajmy się uświadomić sobie, jak należy postępować, by tego uniknąć.

Każda pora roku ma swoje „sezonowe" choroby. W lecie dają się we znaki zaburzenia oraz choroby przewodu pokarmowego, na jesieni i w zimie najczęściej mamy do czynienia z chorobami narządów oddechowych i z niektóremi chorobami zakaźnemi, jak płonicą (szkarlatyna) i błonicą (dyfteryt).

Rozważmy ujemne wpływy naszej zimy na ustrój dziecięcy. W pierwszym rzędzie — mała ilość słońca, o którego dobroczynnem działaniu na ustrój ludzki oraz o właściwościach odkażających wiedzą już dziś prawie wszyscy. Następnie — obniżenie ciepłoty powietrza wraz ze zwiększoną ilością opadów atmosferycznych i wiatrów. Warunki te wymagają większej sprawności ustroju. Z powyższego wyraźnie wypływa, iż chcąc zapobiec wielu zachorowaniom wśród naszych dzieci, musimy wytworzyć w dzieciach tę sprawność, czyli zdolność przystosowania się do warunków zewnętrznych; sprawność zaś możemy uzyskać, zapewniając dziecku zgodny z wymaganiami higjeny tryb życia oraz na drodze rozumnego hartowania.

Cóż jednak widzimy w większości wypadków? „Troskliwa" matka najczęściej uważa swoje dziecko za roślinkę cieplarnianą. Już w dniu chłodniejszym lub pochmurnym znaczna ilość dzieci nie odbywa zwykłego spaceru w obawie przed „przeziębieniem się", inne znów wychodzą na spacer tak opatulone, że każdy szybszy ruch wywołuje zmęczenie: pocą się biedactwa i przegrzewają. Podobne postępowanie pociąga za sobą wraz z osłabieniem ustroju obniżenie się odporności, w pierwszym zaś rzędzie — obniżenie odporności dróg oddechowych w stosunku do zarazków, wywołujących stany kataralne. Podczas mrozów wiele dzieci dosłownie „nie łyka" świeżego powietrza. Siedzą w mieszkaniach źle, lub nawet wcale nieprzewietrzanych, (zato często przeludnionych), wśród swędu kuchennego, oparów wilgoci, unoszących się z nad balji, dymu papierosowego, zapachu suszących się, gdzie Bóg da, pieluszek. Słońce, którego i tak mało jest w zimie, biedna ofiara troskliwości rodzicielskiej

ogląda tylko przez szybkę. „Nie podchodź do okna, nie siadaj na podłodze, nie zbliżaj się do drzwi, bo wieje“ — oto uwagi, które słyszy od rana do wieczora.

Oczywiście, że w tych warunkach dziecko staje się tem, za co je uważa źle zrozumiana troskliwość macierzyńska: staje się ono roślinką cieplarnianą, niezdolną do najlżejszego wysiłku, nieumiejącą przystosować się do zmiany warunków zewnętrznych. Każdy bodziec zewnętrzny może spowodować zachorowanie, gdyż niewdrożony do walki ustrój biernie poddaje się wszelkim wpływom. Pozbawione działania słońca i powietrza dziecko przebywa zato wciąż w małej przestrzeni mieszkaniowej, w otoczeniu wielu osób i jest narażone bardziej niźli kiedykolwiek na zakażenie. Stąd wieczne katary, któremi się dziecko zaraża coraz to od kogoś innego. Skupienia dużej liczby osób współdziałają również szerzeniu się innych chorób zakaźnych.

Wszystko, cośmy tutaj powiedzieli, powinno chyba przekonać rodziców, że dzieci w zimie nie mogą być pozbawione przebywania na świeżem powietrzu, że higjena mieszkaniowa powinna być przestrzegana najściślej i że ani na chwilę nie należy zaniedbywać wdrażania ustroju dziecięcego do przystosowywania się do warunków zewnętrznych. Jak jednak wielkie znaczenie ma spędzenie zimy w racjonalnych warunkach higjenicznych zdamy sobie sprawę, o ile weźmiemy pod uwagę, że uzewnętrzniająca się zazwyczaj na wiosnę krzywica bywa rezultatem w niewłaściwych warunkach spędzonej zimy. Na podłożu krzywicy zaś wyrasta często tężyczka, niejednokrotnie pociągająca za sobą śmierć. Również najstraszliwsza choroba: zapalenie opon mózgowych na tle gruźliczem, wybuchające najczęściej wiosną, a kładące kres życiu dziecka, zakażonego gruźlicą, jest niejednokrotnie następstwem wstrząsu na skutek bodźca zewnętrznego, któremi są w danym wypadku zmiany meteorologiczne, a do których nie wdrażany poprzednio ustrój nie potrafił się dostosować.

Jak więc mamy postępować, by uchronić dziecko od tych wszystkich „niebezpieczeństw zimowych“?

Pierwszym i zasadniczym warunkiem jest unikanie „zadomowienia“. Dziecko nie powinno przerywać zwykłych spacerów w ciągu jesieni bodaj nawet w dni pochmurne i chłodne. W ten sposób ustrój przyzwyczai się stopniowo do zmian pogody i uzbroi się przeciw ostrym bodźcom zimowym. Dziecko, przebywając na powietrzu, winno mieć swobodę ruchów i nie może podlegać przegrzaniu. W tym celu należy je ubierać odpowiednio do pogody, to znaczy ciepło, jednak nie za ciepło. Z wełnianego trykotu rajtuzy i takież paltociki są bardzo wskazane na pierwsze chłody. W mroźne dni zimowe należy prócz tego wkładać płaszczyk na watolinie lub futerko.

Mieszkanie należy przewietrzać dokładnie, najlepiej 3 razy na dobę:

rano, gdy dziecko zostało już umyte i ubrane, po obiedzie, aby odświeżyć powietrze po zapachach kuchennych i wieczorem przed snem. W dni mroźne wystarczy za każdym razem otworzenia okien na 10 — 15 minut. W dni cieplejsze pożądane jest dłuższe wietrzenie. Temperatura w mieszkaniu nie powinna być zbyt wysoka, musi jednak być tak ciepło, by dziecko nie marzło w zwykłych swych ubrankach. Wogóle należy unikać ubierania dziecka na dom w ciepłą bieliznę, wełniane pończoszki i t. p. W chłodniejszem mieszkaniu wełniany sweterek, włożony na zwykłe ubranie najzupełniej wystarczy. Są matki, które się obawiają w zimie kąpieli dla swych dzieci i decydują się na nią bardzo rzadko, wtedy kiedy już niema innego wyjścia, czyli kiedy dziecko jest już bardzo brudne. Ciepła kąpiel, stosowana stale, nigdy nie może zaszkodzić, ani być powodem t. zw. „przeziębienia". Natomiast kąpiel, która jest „zdarzeniem epokowem", może u dziecka wrażliwego obniżyć odporność na sprawy kataralne.

Dbając o nasze dzieci, pamiętajmy o jednem: przestrzeganie zasad higjeny zawsze jest najważniejszym czynnikiem zachowania dziecka przy zdrowiu i zabezpieczenia go na przyszłość przed chorobami.

**Dr. S. Popowski.**

# Idzie śnieg — wyjmować saneczki!

„Nie wychodzić na dwór! Zimno jest! Jeszcze się malec zaziębi!". Słychać było w czasie kilku ostatnich dni te słowa w olbrzymiej ilości domów. Tu babka, tam ciotka, ówdzie inna siostra, udzielały z przejęciem i przekonaniem rad. Zaklinały niedoświadczoną matkę dziecka, aby broń Boże na „takie zimno" dziecka nie wyprowadzała. Namawiały, aby trzymać „bąka" w cieple w domu.

Nic bardziej fałszywego jak te



Dzieci na spacerze.



Luty 1929 r. Dzieci na spacerze.

rady! Nic bardziej mylnego jak takie poglądy!

Dziecko może i powinno spędzać cały dzień prawie na świeżem powietrzu.

Mrozów poniżej — 7° R. nie mamy znowu tak często! A te właśnie — 7° R. jest tą granicą, poniżej której dopiero można mówić o jakimś szkodliwym wpływie zimna.

Niemowlę, dziecko 2-letnie czy też 5-letnie — wszystkie winny iść na dwór. Na dwór winny wychodzić właśnie w zimie, kiedy powietrze zawiera mniej zarazków! Na dwór winny iść dlatego właśnie w zimie, że śnieg pokrywa wtedy wszystkie brudy i nieczystości i że możemy oddychać pełną piersią bez obawy, że przy każdym wdechu wciągniemy do płuc tumany kurzu.

Ale naturalnie, jak we wszystkiem, tak i w zimowych spacerach musi być pewne prawidło, pewien system, który zagwarantuje nam, że spacery te wyjdą dziecku na korzyść, i że nie spowodują jakichś następstw chorobowych. Z jednej strony odmrożenia, z drugiej t. zw. „zaziębienia“ — oto najpospolitsze objawy niekorzystnego oddziaływania zimy.

W jaki więc sposób należy postępować i co czynić, aby wyciągnąć z zimowych spacerów i zabaw na świeżem powietrzu jak najwięcej korzyści?

Zacznijmy od najpospolitszych rzeczy, od ubrania.

Jakże często zdarza się, że spotykamy w parku lub na ulicy dziecko idące na spacer. I jakże często patrzymy na najbardziej wadliwy sposób ubierania dzieci, jaki sobie można wyobrazić.

Boty, lub inny rodzaj śniegowców, na nogach. W najlepszym razie... kalosze! Jakieś ciepłe spodenki, sweterek, kubraczek, palto na futrze, pod tem wszystkiem ciepła bielizna,

na... zwykłej bieliźnie („żeby skóry nie gryzło"), na główce: futrzana czapka i nauszniki — oto najczęstszy ubiór dziecka.

Idzie taki biedny malec do parku i albo siedzi i nie rusza się wcale, bo nie może w takiem ubraniu, a wtedy mu mimo wszystko marzną nogi lub ręce, albo też biega, przezwyciężając swe boty i resztę ciężaru, męcząc się nadmiernie, grzejąc i pocąc po to, aby potem usiąść ze zmęczenia i narazić się na t. zw. „zaziębienie".

Po tych kilku słowach odrazu staje się jasne, że jedna z najważniejszych rzeczy, to umiejętność ubrania dziecka. Ubranie winno być lekkie, dawać swobodę ruchów, a równocześnie gwarantować dostateczną ilość ciepła. Takiem ubraniem jest ubranie trykotowe (sweter-trykotowe spodnie, bielizna ciepła, czapka z nausznikami lub trykotowa, ciepłe rękawice i skarpetki i na to solidne buciki). Pod żadnym pozorem nie używajmy ciężkich, futrzanych palt i całego szeregu zbytecznych balastów.

Drugiem prawidłem, o którem należy pamiętać przy zimowych spacerach to: konieczność swobodnego ruchu.

O ważności ruchu dla dziecka pisaliśmy w naszem piśmie już niejednokrotnie. Ale nigdy bodajże ruch, niekrępowany zakazami i ubraniem, nie odgrywał tak ważnej roli, jak właśnie w zimie. Niska temperatura otoczenia wymaga intensywniejszego ogrzewania się ustroju, wymaga przyśpieszenia procesów spalania. Ruch spełnia to zadanie. Ale dziecko nie lubi robić niczego bezcelowo. Spacer spokojny, taki, jaki odpowiada temperamentowi dorosłych, jest



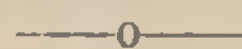
Krynica w zimie.

dla dziecka bezcelowem i trudnem maszerowaniem. Dziecko chce się bawić! Znajduje dla siebie rozrywkę budując bałwana ze śniegu, rzucając się kulami śnieżnemi, lub wreszcie jeżdżąc na sankach. I tu właśnie otwiera się przed nami kolosalne pole do działania, czy to przez poddawanie dziecku świeżych pomysłów, czy też przez dopomaganie w wykonaniu jego własnych.

Najulubieńszą rozrywką jest, bezwzględnie, saneczkowanie. Sanki, własne, małe, po to, aby zjeżdżać z górki, duże zaprzęgnięte w konie, bobslej, to wszystko sprawy, które zajmują wyobraźnię dziecka, i często mu nawet spać nie dają.

Saneczkować się mogą niemowlęta (uwaga: na zwykłych saneczkach b. łatwo mogą się wywrócić lub spaść) ciągnięte przez kogoś, dzieci małe i większe. U tych ostatnich pamiętać należy, aby nie jeździły one tylko same nie ciągnąc sanek. Dziecko, które jedzie, tylesamo co przejechało musi sanki pociągnąć. Ruch musi mieć miejsce. Pozatem również ze względów wychowawczych niepożądaną jest rzeczą, aby dziecko tylko jeździło: na przyjemność zjazdu trzeba zapracować wciągając sanki na górę samemu.

Jeszcze jedna uwaga dotycząca zimowych spacerów. Z chwilą, gdy dziecko przemoczy ubranie, buty, rękawiczki, wracać trzeba do domu, wysuszyć mokre części ubrania.



Tak więc zima nie powinna nas odstraszać od spacerów i wychodzenia na dwór.

Wyprowadzajmy nasze dzieci. Starajmy się o to, aby przebywały jak najdłużej na świeżem powietrzu zimowem. Nie pożałujemy tego napewno.

**Dr. Jerzy Michałowicz.**

# Czy bladość zawsze oznacza anemję u dzieci?

Stereotypowe opowiadanie matki w gabinecie lekarza: dziecko jest mizerne, nie ma apetytu, jest anemiczne. Gdy lekarz zapytuje, czy była badana krew dziecka dla rozpoznania anemji, matka odpowiada, że krew nie była badana, lecz dziecko napewno jest anemiczne, bo jest bardzo blade; szczególnie blade bywa **po powrocie ze spaceru,** lub rano; wtedy ma często nieco podkrążone oczy. Zresztą czuje się przytem osłabione, jest apatyczne, nerwowe, odżywianie jego jest upośledzone, a waga nie odpowiada wiekowi. Otrzymywało już różne preparaty żelaza, lecz bez skutku.

Należy zastanowić się, czy istot-

nie bladość, a szczególnie bladość twarzy i wyżej opisane objawy są objawami niedokrewności.

Naturalnie, że dziecko naprawdę anemiczne, to zn. takie, którego krew wykazuje znaczne odchylenie od normy w postaci zmniejszenia ilości barwnika krwi i liczby ciałek czerwonych musi być blade. Bywa nawet czasami uderzająco blade, woskowo-blade; szczególnie blade są małżowiny uszne, które pod światło przeświecają „na żółto", a nie na różowo, jak zwykle; blade są także, o odcieniu żółtawym — wargi.

Lecz daleko częściej widujemy dzieci blade, których krew nie wykazuje żadnego poważniejszego odchylenia od normy, czyli że dzieci te nie są anemiczne.

Od czegóż tedy zależy bladość tych dzieci?

Aby odpowiedzieć na to pytanie, trzeba zastanowić się, od czego wogóle zależy zwykła, cielista barwa skóry. Na barwę skóry wpływają różne czynniki, a więc: grubość naskórka, stopień ukrwienia skóry (ilość i szerokość naczyń krwionośnych w danym odcinku skóry i w pewnej chwili), ilość barwnika w skórze. Z sumowania się tych różnych barw tworzy się zwykłe zabarwienie skóry, tak zresztą różne u ludzi różnych ras i krajów.

Ludzie z naskórkiem grubym, szczególnie jeżeli zawiera on dużo barwnika, będą mieli barwę skóry szarawo-żółtawą, szarawą dlatego, że krew przez warstwę naskórka prześwieca w kolorze niebieskawym, który kojarzy się z brunatną barwą barwnika. Natomiast blondyni, o delikatnym przejrzystym naskórku, pozbawionym do tego w znacznej mierze barwnika, mają cerę jasno-różową; jedynie grubsze żyłki przeświecają na skroniach w barwie niebieskiej.

Prócz tego zabarwienie skóry może szybko i chwilowo ulegać zmianie zależnie od stopnia rozszerzenia się lub zwężenia naczyń danego obwodu skóry, czyli od stopnia jej ukrwienia przy normalnej zresztą zupełnie jakości krwi.

Ten stopień ukrwienia skóry może ulegać wahaniom w zależności od ciepłoty zewnętrznej powietrza, wpływów nerwowo - psychicznych, gorączki i szeregu innych czynników szkodliwych (niektóre przewlekłe choroby i zatrucia). Wszyscy wiemy, że ludzie bledną wskutek przykrych wzruszeń lub strachu, czerwienieją ze wstydu lub gniewu. Skóra dziecka nie przyzwyczajana stopniowo do wpływów nagłej zmiany otaczającej ciepłoty, będzie łatwiej blednąć i nawet sinieć, niż skóra dziecka **chowanego w sposób higjeniczny.** A więc nie leczmy naszych dzieci żelazem i różnemi specyfikami na zasadzie li tylko bladości skóry, nie posługując się badaniem krwi, które jedynie może stwierdzić anemję, jej stopień i rodzaj.

Zastanówmy się przytem przedewszystkiem **czy wypełniamy warunki higjeniczne, których wymaga ustrój dziecka i jego skóra.**

Matki często mają fałszywe pojęcie o t. zw. hartowaniu, sądząc, że polega ono na przyzwyczajaniu do ziębnięcia tej lub innej części ciała. W tym celu dzieci późną jesienią chodzą w krótkich majteczkach i skarpetkach.

Hartowanie polega na **stopniowem przyzwyczajaniu skóry do odpowiedniego odczynu** t. zn. szybkiego zwężania lub rozszerzania naczyń w zależności od nagłych wahań ciepłoty. Hartowanie powinno właśnie usuwać rażące skutki przejścia z atmosfery ciepłej pokoju, do zimna ulicy.

W tym celu naprz. **obmycie szybkie rano skóry dziecka wodą zimną** z następnem energicznem roztarciem zmniejsza kontrast cieplny, gdy dziecko wychodzi z pokoju na mróz, do szkoły i dlatego właśnie dziecko takie trudniej ulega t. zw. „zaziębieniu się“.

Natomiast nonsensem byłoby mycie lub kąpanie dziecka rano przed wyjściem na zimno w ciepłej wodzie. Wydelikacona skóra, przekrwiona biernie od ciepłej kąpieli i później wystawiona na zimno i wilgoć oziębia się zbyt gwałtownie, co może narazić dziecko na chorobę.

Dziecko w krótkich spodeńkach, wystawione czasami, jak się widuje, na prawdziwe męczarnie podczas zimna „dla zahartowania“ (czego? łydek?), dźwiga na sobie jednocześnie ciepłą wełnianą bieliznę, gruby ciężki sweter, ciężki płaszczyk, do tego nie rzadko tornister i t. p. Ziębnie od spodu i poci się od góry. Dźwiganie ciężkiego, zbyt ciepłego ubranka męczy dziecko, gdy śpieszy do szkoły lub na spacer, dziecko takie poci się; męczy się także serce u dzieci słabszych, dzieci są zdyszane, ukrwienie tętnicze skóry słabnie, natomiast naczynia żylne przepełniają się krwią.

Dlatego dziecko takie wraca do domu nie świeże i zaróżowione, lecz blade, zielonkawe, z podkrążonemi oczyma, apatyczne, zmęczone, bez apetytu, z bólem głowy. Nie anemja wywołała te wszystkie zjawiska, **lecz zmęczenie wywołane przeciążeniem zbyt ciężkiem okryciem w połączeniu z brakiem odpowiedniej, a systematycznej higjeny skóry**.

Wnioski jakie stąd wypływają są tak jasne, że nie potrzebujemy podkreślać ich specjalnie.

**Dr. Jerzy Wiszniewski.**

# Mamka

Przeświadczenie o konieczności karmienia niemowlęcia własną piersią przeniknęło już do świadomości szerokiego ogółu matek. Dziś lekarz, przynajmniej w warunkach miejskich, stosunkowo rzadko zmuszony jest tłumaczyć matce korzyści karmienia niemowlęcia własną piersią.

W niektórych jednak razach, w przypadkach zupełnego braku pokarmu lub choroby matki, zachodzi konieczność przyjęcia karmicielki.

Ograniczona ilość pokarmu matki nie jest jeszcze bezwzględnem wskazaniem do poszukiwania mamki. Odżywianie mieszane (pokarm matki + mieszanka zastępująca niedobór pokarmu) właściwie stosowane przeważnie zapewnia zupełnie normalny rozwój dziecka. To samo można powiedzieć w tych razach, kiedy zachodzi konieczność dożywiania dziecka w godzinach, gdy matka znajduje się poza domem w celach zarobkowych.

Prawdziwem wskazaniem do przyjęcia karmicielki jest przewlekła choroba matki i zupełna niemożność karmienia dziecka własną piersią. Nie można tu wyliczać poszczególnych cierpień; bądź co bądź w każdym przypadku poszczególnym decyzja zależna jest od porozumienia lekarza internisty i pedjatry, opiekujących się matką i dzieckiem.

W tem miejscu poruszyć chciałbym tylko jedną chorobę, co do której ogół ma często mylne mniemanie. Często słyszy się, że dziecko zostało odstawione, gdyż matka ma „słabe płuca“ i w obawie przed zakażeniem dziecka przyjmuje się mamkę, albo karmi sztucznie. Panuje pod tym względem wśród matek szereg nieporozumień i często zupełnie zdrowa matka, u której lekarz stwierdził dawno przebrzmiałą, obecnie nieczynną sprawę nieżytową w płucach, zupełnie niepotrzebnie zaprzestaje karmić dziecko piersią.

W tych przypadkach, kiedy lekarz stwierdza gruźlicę płuc u matki, odstawienie dziecka od piersi nie wystarcza, aby uchronić je od zakażenia. Dziecko zakaża sią gruźlicą nie tylko przez sam akt ssania, lecz jeszcze łatwiej przez stały kontakt z chorą matką. W tych razach konieczne jest zupełne oddzielenie matki od dziecka.

Jeśli chodzi o to, jaką powinna być karmicielka i na co powinniśmy zwrócić uwagę przyjmując mamkę, to do kwestji poruszonych w artykułach o niani (patrz poprzednie zeszyty „Młodej Matki“) należy dorzucić tylko kilka uwag.

O wiele ostrożniejsi musimy być, gdy chodzi o kwestję zdrowia karmicielki dziecka. Dokładne badanie płuc upewnić musi co do sprawy gruźlicy. Oględziny lekarskie wykluczyć muszą wszelkie cierpienia skórne i weneryczne. Nie wolno zaniechać badania krwi w celu wyłą-

czenia kiły. Baczną uwagę należy zwrócić na możliwość alkoholizmu.

Jedynie dokładne badanie lekarskie może być pewną gwarancją zdrowia mamki, w żadnym razie nie należy się kierować ogólnym dobrym wyglądem kandydatki.

Oddzielnie poruszyć należy sprawę „dobroci" pokarmu. Częstokroć wykonuje się badanie chemiczne i mikroskopowe pokarmu; nie daje to nam jednak rzeczywistego sądu o dobroci pokarmu. Pojedyńcze badanie nie posiada żadnej wartości. Jedynie szereg codziennych badań o różnych porach na początku i na końcu karmienia przedstawia pewną wartość dla oceny pokarmu.

Jeśli chodzi o ilość pokarmu, to stosunkowo częściej karmicielki szczupłe mają go więcej od tęgich. Nie jest to jednak ogólnem zjawiskiem. Ważną jest rzeczą zwrócenie uwagi na chwytność brodawki i rozwój gruczołów mlecznych w piersi. Naogół bardziej wydajne są piersi karmicielek szczupłych, mniej pokryte podściółką tłuszczową, o lepiej rozwiniętych gruczołach mlecznych.

Niejednokrotnie słyszy się, że mamka, która w chwili przyjęcia miała dużo pokarmu, po kilku tygodniach straciła go niemal zupełnie. Częste to zjawisko przypisać należy dwum czynnikom. Przedewszystkiem zmiana trybu życia. Brak ruchu, brak powietrza wskutek stałego przesiadywania w mieszkaniu z maleństwem powoduje bezpośrednio utratę pokarmu. Naogół matki nie mają zrozumienia dla tej kwestji i niechętnie pozwalają na parogodzinne spacery.

Siedzący tryb życia wytwarza usposobienie do tycia, co przy zbyt obfitem odżywianiu powoduje odkładanie się tłuszczu, a pogarsza czynność gruczołów mlecznych.

Djeta mamki nie powinna być zbyt obfita. Konieczną jest dostateczna ilość płynów, lecz nadmierne tuczenie kilkoma litrami mleka, słodowem piwem i t. p. nie prowadzi do celu.

Należy być stanowczym i bezwzględnym w stosowaniu zakazu spożywania przez mamkę nawet minimalnych ilości alkoholu.

W myśl starej zasady — dużo wymagając od mamki, należy pamiętać, że i ona musi mieć szczególne prawa.

Młode matki starają się wykorzystać każdą wolną chwilę karmicielki od zajęć z niemowlęciem, zatrudniają ją jak służącą, zapominając o tem, że w ten sposób pośrednio szkodzą własnemu dziecku. Obarczona nadmierną pracą, pozbawiona ruchu i powietrza karmicielka powoli zatraca pokarm.

Omówiliśmy powyżej kwestję mamki z lekarskiego punktu widzenia. Patrząc na to zagadnienie z punktu widzenia społecznego, należy właściwie mamki całkowicie odrzucić. Każda matka ma obowiązek karmić swe dziecko własną piersią. Złe warunki materjalne i chęć zdobycia zarobku zmusza często mamkę do zaniedbania własnego dziecka. Po większej części „panie nie zgadzają

się przyjmować mamki wraz z dzieckiem, które zostaje oddane „na garnuszek“ i zwykle ginie. Zdrowie jednego dziecka zostaje często okupione życiem drugiego.

Traktując zagadnienie mamki jako „zło konieczne“, musimy wyrazić radość, że lekarz pedjatra spotyka się z niemi coraz rzadziej.

**Dr. P. Baumryter.**



# Z higjeny macierzyństwa

## CZYSTOŚĆ BIELIZNY

Kiedy mowa o znaczeniu ogólnej czystości dla zdrowia, nie podobna pominąć jeszcze jednej rzeczy, tego co jest najbliższe ciała... naszej bielizny. Sama już nazwa „bielizna“ oznacza... czystość..., bo na bieli wszelki najmniejszy brud się spostrzega i razi... Z tego względu biały kolor jest używany wszędzie, gdzie o prawdziwą czystość chodzi... I z punktu widzenia higjeny jemu też bezkonkurencyjne miejsce się należy mimo, że moda ze względów praktycznych zaleca kolory. To co jest najbliższe ciała — powinno być najbardziej czyste.

Nieraz zadawano mi pytanie, jak często powinno się zmieniać osobistą bieliznę?

Ideałem w tym względzie byłoby używanie jednorazowe — z obowiązującą zmianą nocną...

Skóra nasza — to nietylko pancerz ochronny dla wewnętrznych organów; ale i pomocniczy organ oddechowy, wydzielający szkodliwe wydzieliny ustroju w postaci potu..., który wchłaniany jest w otaczające ciało tkaniny.

Pot nie jest objawem nienormalnym, przeciwnie brak potu dowodzi nierównowagi w przemianie materji, złego funkcjonowania naszej skóry...

W ciąży prawie wszystkie narządy mają wzmożoną pracę..., skóra nasza także więcej się poci... Ale i w każdym innym czasie zmieniać bieliznę trzeba zależnie od możności i od indywidualnych właściwości organizmu tem częściej, — im bardziej się pocimy. Przez krótką chwilę obowiązkowej zmiany bielizny na nocną — skóra styka się z powietrzem i odświeża... i to jest bardzo ważne... Nie jest ważne, czy nosimy długą koszulę nocną, czy dzienną, ale jest ważne, by ta koszula była zmieniona. Minimum jest zmiana raz na tydzień, ale lepiej, gdy może być częściej. Jeżeli w porze letniej sypiamy

bez koszuli, należy znacznie częściej zmieniać powłoczki na kołdrę, poduszki i materacowe prześcieradła,— równie często jak bieliznę osobistą, czyli co tydzień.

Nieraz słyszy się teraz o sypianiu w pijamach; matki sprawiają je dzieciom do sypiania, dowodząc, że nie zaziębiają się przy odkrywaniu; jednakże pijamy najczęściej są ściągnięte gumką w pasie, z materjału kolorowego t. zw. „praktycznego", a przez to zmieniane rzadziej — i jeżeli przy odkrywaniu ciała są dostateczne dla naszej ciepłoty, to przy nakryciu kołdrą zbyt może szczelnie od dostępu powietrza chronią. Nie radziłabym używania pijam do spania z powyższych względów podczas ciąży.

**Dr. J. Śmiarowska.**

# Udział dzieci w zajęciach domowych

Jednem z najtrudniejszych zagadnień, jakie ma do rozwiązania dzisiejsza matka, to sprawa uzgodnienia swoich zajęć i obowiązków z wychowaniem dziecka. Mówię tu naturalnie o tych matkach, które nie mogą pozwolić sobie na odpowiedzialne, a zatem i drogie bardzo wychowawczynie i które z wychowaniem dziecka połączyć muszą wiele innych, niezbędnych zajęć domowych. Najczęściej rezygnuje się tu z domu na rzecz dzieci, lub odwrotnie. W niniejszym artykule, chodziłoby mi o zastanowienie się czy nie ma na to jakiej rady, środka, któryby dopomógł do wybrnięcia z tej trudnej sytuacji.

Warunki dzisiejszego życia są bardzo ciężkie i nieprędko niemi być przestaną; do stosunków przedwojennych, to jest do czasów, gdy dom i dzieci były w znacznej części na opiece służby już nie wrócimy, nie pozwoli na to — i inny sposób wychowywania dzieci, wymagający o wiele więcej starań i inteligencji i inny system prowadzenia domu, w którym wzrosły wymagania higjeny i estetyki, a pieniędzy ubyło. Temu podołać może tylko matka i pani domu, której bardzo zależy na tem, żeby zadaniu sprostać i która wysiłków swoich w tym kierunku szczędzić nie będzie.

Jeżeli spojrzymy dzisiaj na przeciętny dom t. zw. inteligencji pracującej i zapoznamy się z warunkami pracy gospodyni tegoż domu, stwierdzić musimy, że są one niezwykle trudne. Już samo ustalenie budżetu, usiłowania uzgodnienia swych licznych wydatków z nielicznemi dochodami wymaga niebylejakiej umiejętności. W związku z tem następują liczne ograniczenia, obar-

czając panią domu coraz to nowemi obowiązkami. Na nią to przedewszystkiem spada wyłączna opieka nad dzieckiem, ona to musi wziąść udział w sprzątaniu, gotowaniu, zakupach, a potem szyciu, reperacjach i tylu, tylu innych rzeczach. Dodać do tego należy fakt, że przy dzisiejszych trudnościach mieszkaniowych, dzieci rzadko gdzie mają własny pokój i wobec tego stale towarzyszą matce w pracy.

Warunki są bardzo trudne i z tem trzeba się liczyć, ale nie beznadziejne, — i to trzeba także wziąść pod uwagę. Nad rozwikłaniem tej sprawy trzeba wiele myśleć, kombinować, organizować, trzeba dokładnie zdać sobie sprawę, jaki jest zakres naszych zajęć, czy wszystkie są konieczne, redukować te, które się da i t. d., słowem sięgnąć do naukowej organizacji gospodarstwa domowego, a jeszcze więcej do własnej inteligencji, ułożyć jasny i rzeczowy rozkład dnia, któryby pomieścił to wszystko, co koniecznie zrobić trzeba, a o ile czas pozwoli uwzględnić roboty niekonieczne.

Mając taki rozkład dnia, trzeba zdać sobie jeszcze sprawę, że na pilnowanie dzieci, bawienie się z niemi, poza koniecznym spacerem, czasu właściwie niema, i nietylko na to, nie możemy sobie pozwolić także i na to, by nam dzieci w pracy przeszkadzały. Wobec tego powziąść musimy jeszcze jedną decyzję, musimy zmienić stosunek swój do dziecka. Sprobujmy patrzeć na nie, nietylko jak na objekt naszych wyłącznych starań i kłopotów, sprobujmy uczynić z nich naszych pomocników. Wśród licznych naszych zajęć domowych znajdziemy duży szereg takich, którym dziecko sprostać potrafi, zastosujmy je do wieku i upodobań dziecka, postarajmy się w rozmowie z niem wytłomaczyć mu jak dużo do zrobienia mamy, jak trudno nam temu podołać, a jak brzydkim i niemiłym stanie się nasz dom, gdy praca zostanie niewykonana. Niechaj uwierzy w to, że pomoc jego jest niezbędną, że bez niej rady sobie nie damy, że porządek i ład w domu zależą od jego współpracy.

Czy na takiem ujęciu sprawy dziecko coś straci? Mnie się zdaje, że nie. Naogół dzieci same dążą do tego, aby w pracy starszych brać udział, same się do niej garną, a odsuwane bawiąc się naśladują ją. Już sam fakt, że wśród zabawek napotykamy i to coraz więcej, przedmiotów codziennego użytku, że dziecko bawiąc się niemi zastrzega zawsze, iż czyni to „naprawdę“, będzie tego potwierdzeniem. Weźmy dalej niektóre kierunki pedagogiczne, które domagają się, aby w przedszkolach wprowadzone były tak zwane zajęcia praktyczne, a więc, by dziecko według swego upodobania coś prało, prasowało, szyło, gotowało, ale aby to naprawdę czyniło, aby widziało rezultat swej pracy i świadome było jej celu. To sztucznie organizowane przedszkole w tym dziale zastąpi doskonale mądrze zorganizowana współpraca dziecka w zajęciach domowych.

Może niektórzy zarzucą temu projektowi, iż dziecko straci na swobodzie, że od najmłodszych lat zapozna się z pracą narzucaną mu i obowiązkową. Nie sądzę. Nie zdaje mi się, by to zmniejszyło swobodę dziecka. Niestety, ma ono jej wogóle mało. W mieszkaniu musi być porządnie, meble nie mogą być niszczone, panować musi względna cisza i t. d.

D. c. n.

**Janina Wądołkowska.**

# Stosunki uczuciowe pomiędzy rodzeństwem

W literaturze pięknej mówi się często o „miłości braterskiej", „siostrzanej" i t. d. Czy miłość braterska istnieje tak przysłowiowo pomiędzy rodzeństwem, czy też należy do tej dziedziny uczuć sympatji, która pożądana, wyraża się, jako ideał raczej, niż objaw stosunków rodzinnych — wartoby się zastanowić nad tem.

Nie jest to sprawa łatwa do uchwycenia i zrozumienia. Przesłania ją zwykle dyskrecja oraz patrjotyzm lokalny, a ukrywanie „tej prawdy" bywa niekiedy kwestją honoru rodziny.

W rzeczywistości uczucia braterskie istnieją wprawdzie, lecz nie zachodzą dosyć często. Serdeczny węzeł sympatji łączyć może dzieci bliźnięta, lub też takie, pomiędzy któremi jest minimalna różnica wieku, (jeden rok mniejwięcej). I to wtedy, gdy dzieci chowane są w identycznych warunkach, kiedy w sercu dzieci nie budzi się nigdy odczucie pewnego rodzaju niesprawiedliwości w wyznaczeniu mu pozycji w rodzinie. Od tego uczucia sprawiedliwości zależy ustosunkowanie się dziecka do rodziców i rodzeństwa.

Gdy dziecku dobrze jest, t. j. gdy widzi, że rodzice tak samo traktują je, jak młodszego, lub starszego braciszka, tak samo starają się zaspakajać jego potrzeby, jak i rodzeństwa— wówczas dziecko czuje się dobrze. W przeciwnym zaś razie — zaczyna dziecko odczuwać niechęć do rodziców, a następnie do bezpośrednich sprawców cierpień — braci i sióstr.

Większe faworyzowanie młodszych („dziecko" — „maleństwo"), lub starszych wywołuje w duszy dziecka ostre uczucie zazdrości o monopol uczucia rodzicielskiego, czego następstwem bywa często ostra obrona swoich praw przed „innymi", bezlitosna samoobrona własnych interesów życiowych.

Najczęściej odczuwa swoją krzywdę najstarsze dziecko w rodzinie. Najstarsze dziecko, np. które do trzeciego, czwartego lub nawet piątego roku życia było jedynakiem, jedynem

oczkiem w głowie mamusi, tatusia, babci i dziadzia, nagle, pewnego pięknego dnia widzi, że ogólne zainteresowanie członków rodziny odwróciło się od niego. Widzi natomiast, że wszyscy poświęcają uwagę i cały czas jakiejś piszczącej istotce, małemu intruzowi, którego dotychczas nie było.

Nic więc dziwnego, że w duszy dziecka budzi się ostre uczucie niechęci, odraza lub nawet nienawiść do istoty, która strąciła je z dotychczas zajmowanego stanowiska. Trzy-czteroletnie bobo przestaje być nagle „dzieckiem" t. j. stworzonkiem wymagającem pieczołowitości i nieustannego nadzoru, bo „dzieckiem" jest obecnie jego braciszek, lub siostrzyczka. Zaniedbany chwilowo jedynak przeżywa pewnego rodzaju tragedję. Nie chce pogodzić się ze swoim losem, nie chce biernie ustąpić swoich przywilejów.

Zdarza się, że dziecko chwyta się nawet jak zbawienia jedynej myśli— pozbycia się go. To jest przyczyną tak często opowiadanych z humorem wspomnień rodzinnych, dotyczących usiłowania starszych dzieci duszenia, ukrywania lub wyrzucania młodszego rodzeństwa przez okno.

„Braciszek lub siostrzyczka przeszkadza mi" — myśli sobie malec — wyrzucę i już!".

„Uprzywilejowane" stanowisko najmłodszego dziecka, pieszczoszka rodziny może niekiedy zająć — inne, przeważnie bardziej chorowite lub uzdolnione. Zrozumiałe jest, że matka musi najwięcej czasu poświęcić temu dziecku, któremu też inne muszą często ustępować swych praw.

Czasem dzieje się też inaczej. Jakieś dziecko długo jest jedynakiem. Przykrzy się mu bardzo. Pragnie mieć „siostrzyczkę" lub „brata", t. j. pragnie mieć towarzyszy zabawy. Gdy dziecko takie dostanie w wieku pięciu i powyżej siostrę lub brata, cieszy się wówczas bardzo. Martwi się szczerze, że jego siostrzyczka jest jeszcze tak „głupia", że „nie umie nawet mówić", lecz opiekuje się nią bardzo. Często w stosunku do siostrzyczki naśladuje zachowanie się matki.

Wogóle gorące oczekiwanie braciszka lub siostrzyczkę zgóry zabarwia stosunek uczuciowy starszego do młodszego rodzeństwa. Faktu tego nie należy lekceważyć. Zawsze przecież można w dziecku rozbudzić chęć posiadania „własnej" siostry lub brata. Tylko należy odpowiednio oddziaływać na dziecko. W ten sposób uniknie się wielu niepożądanych objawów uczuciowych ze strony dziecka.

Pewna matka opowiadała mi, że widząc, jak jej czteroletnia córeczka, dotychczasowa jedynaczka, wyłącznie pieszczona przez rodziców i dwie pary dziadków, z powagą usiłowała zadusić nowonarodzonego braciszka, odezwała się do niej:

„Spójrz Zosiu, jaka to śliczna lalka! Czy nie szkoda ci jej niszczyć? Jeśli nie podoba ci się, to ją oddam..." A po chwili dodała: „Jak myślisz, może ją jednak zatrzymać?"

Wówczas mała dziewczynka zapytana (co prawda zapóźno nieco) o zdanie, zgodziła się łaskawie na zatrzymanie braciszka. Stosunek jej do braciszka, o tyle się poprawił, że odtąd zrezygnowała z czynnego zamachu na jego życie, lecz nigdy nie kochała go tak, jak następnie najmłodszego.

Rodzice naogół bardzo powierzchownie obserwują wzajemne stosunki pomiędzy swemi dziećmi, — a przecież jakże często należałoby unormować mądrą i planową ingerencją stosunki między małem rodzeństwem, co odbiłoby się korzystnie na całem ich późniejszem życiu i ich wzajemnej miłości rodzinnej.

**Stefanja Lewartowicz.**



# Kurs gimnastyki domowej metodą Agnety Bertram

W ciągu stycznia 1930 roku redakcja „Startu“ organizuje w Warszawie zagraniczny kurs gimnastyki domowej metodą „Agnety Bertram“.

Kurs ten prowadzony będzie przez specjalnie sprowadzoną z Kopenhagi najwybitniejszą uczenicę Agnety Bertram, Dunkę BODIL OTTO. W ciągu miesiąca lekcyj praktycznych, p. Bodil Otto przerobi wszystkie ćwiczenia wchodzące w skład kompleksu gimnastyki domowej i nauczy ich prawidłowego wykonywania. — Po ukończeniu tego kursu uczestniczki będą mogły zupełnie poprawnie i prawidłowo wykonywać swój codzienny krótki seans gimnastyki domowej dla zdrowia.

Lekcje odbywać się będą 2 razy na tydzień. Utworzone zostaną komplety w różnych godzinach, aby dać możność kandydatkom na kurs wybrania sobie najdogodniejszej godziny. Przewidziany jest więc komplet w godzinach 12 — 1 po południu, 5 — 6 po południu i 8 — 9 wieczorem. Opłata za całkowity kurs miesięczny wyniesie tylko 20 zł.

Wobec ograniczonej liczby miejsc pierwszeństwo na powyższy kurs zagraniczny mieć będą p. Prenumeratorki „Startu“, „Kobiety Współczesnej“ i dwut. „Młoda Matka“. Zapisy na kurs powyższy zgłaszać należy możliwie jak najspieszniej. Przy zapisie wnieść należy jednocześnie całkowitą opłatę. Początek kursu 3-go stycznia.

Zapisy przyjmuje i wszelkich bliższych informacyj udziela administracja „Startu“ i „Młodej Matki“ codziennie w godzinach biurowych, 9 — 6 pp. w soboty zaś — 9 — 2 pp. — Górnośląska 20.

Zwracamy uwagę, że nie jest przewidziane prowadzenie kursu w dalszych miesiącach. W pierwszych dniach lutego p. Bodil Otto wyjedzie z powrotem do Kopenhagi.

Zważywszy, że metoda Agnety Bertram jest dziś przez cały świat uznana za jedyną racjonalną metodę gimnastyki dla kobiet, że znakomicie wyrabia sprawność fizyczną, uwzględniając wymogi organizmu kobiecego i kobiecych form ruchu, gorąco polecamy naszym pp. Prenumeratorkom zapisanie się na kurs powyższy.

# B a l o n i k

Luśka i Haneczka są chore, kaszlą obie, a Luśka ma gorączkę. Przyszła ciocia i przyniosła śliczny czerwony balonik. Ciocia nie wiedziała, że obie dziewczynki leżą w łóżeczkach, a zresztą Luśka jest jej ulubienicą, więc choć ona śpi właśnie, a trzyletnia Hania wita radośnie przybyłą, ciocia wręcza jej balonik ze słowami: „Pobaw się teraz, ale jak Luśka się obudzi, oddaj jej balonik i powiedz, że to dla niej przyniosłam".

Mamusia przywiązała do balonika długi sznurek, Haneczka go rozwija z kłębka i balonik leci aż pod sufit — co za pyszna zabawa. Niedługo jednak trwała. Luśka, jak tylko otworzyła oczy, wnet zobaczyła czerwoną kulę, unoszącą się ponad łóżeczkami i zaraz zaczęła prosić: „Daj mi balonik i ja się chcę nim pobawić".

Haneczka udaje, że nie słyszy, lecz mamusia przypomina: „Haneczko, co ci ciocia powiedziała".

Balonik już bez zwłoki przechodzi do rąk Luśki.

Haneczka siedzi w kucki na łóżku, oparła brodę na piąstkach i patrząc na wznoszący się i opadający balonik, nad czemś duma głęboko. „To bardzo nudne"—oświadcza wreszcie z powagą.

„Co jest nudne?" — pyta matka nie rozumiejąc do czego to oświadczenie zmierza.

A mała kobietka siedzi w dalszym ciągu nieruchomo i mówi tonem pełnym powagi: „To jest bardzo nudne kiedy są dwie małe dziewczynki, a ciocia przynosi jeden czerwony balonik".





# Odpowiedzi na listy rodziców

1. **Mamusi Danusi.** Waga i wzrost Pani córeczki są zadowalniające. Ponieważ w chwili obecnej córeczka Pani zaczęła już 8-y miesiąc, djeta jej powinna przedstawiać się następująco: jeść mała może teraz tylko 5 × na dobę, w odstępach 3½ godzinnych. Poszczególna porcja jedzenia 180 gr. 3 × mieszanka o składzie: 2 części mleka, 1 część kleiku owsianego z dodatkiem 1½ łyżeczki od herbaty cukru na 100 gr. mieszanki i 1× kaszka manna na smaku z jarzyn z cukrem i masłem lub lekkim rosołku i 1 × mleko pełne z cukrem i 2 utarte i zagotowane z mlekiem sucharki.

Nadmieniamy jeszcze, że z każdym miesiącem należy 1 mieszankę zastępować mlekiem pełnym z cukrem i kaszką lub sucharkami.

Soki mała może pić nierozcieńczanę, jak też i jabłko skrobane w ilości 6 — 8 łyżeczek od herbaty.

Co do gruczołów na karku dziecka, to należy skontrolować skórę główki, czy niema na niej jakich obrażeń po ustąpieniu tychże gruczoły ustąpią.

W okresie wyrzynania ząbków można dziecku dać kółko kościane. Należy tylko dbać o to, aby kółko zawsze było czyste.

2. **„Juno St. Baranowicze“** Waga i wzrost synka Pani są zadowalniające.

Co do tranu, to należy dziecko stopniowo przyzwyczajać, nie można zniechęcać się pierwszą niefortunnie podaną łyżeczką. Co do pocenia się dziecka, to radzimy skontrolować czy mały nie zaciepło podczas spania jest przykryty. Należy też pamiętać o wietrzeniu pokoju.

3. **Pani N. Dublewskiej.** Sądzimy, że najlepiej będzie, o ile Pani się zwróci do specjalisty.

4. **Pani I. Michalskiej.** Sądząc z listu Pani 2 i pół-letnia córeczka Pani jest za bardzo rozwinięta. Należałoby chronić dziecko przed ciągłem przebywaniem wśród dorosłych.

5. **Pani Aleksandrze Korolczukowej.** Wzrost i waga 8-miesięcznej córeczki Pani są prawidłowe. Odżywiana mała powinna być 5 × razy na dobę w odstępach 3½ godzinnych, z czego 3 × dziennie pierś a 2 × dziennie jedzenie sztuczne. Poszczególne porcje pożywień 180 gr. Jako pierwsze jedzenie sztuczne kaszka manna na smaku z jarzyn z masłem i cukrem. (Sposób przygotowania kaszki znajdzie Pani w odpowiedzi na list Nr. 4 w Nr. 24 M. M.). Jedzenie to najlepiej podawać dziecku o godzinie 1-szej w południe. Jako drugie jedzenie sztuczne o godz. 8-mej wieczorem 180 gr. pełnego mleka z dodatkiem cukru i 2-ch sucharków utartych i zagotowanych z mlekiem. Oba powyższe jedzenia należy wprowadzić do djety dziecka w bardzo szybkim czasie.

Po miesiącu należy już wprowadzić 3-cie jedzenie sztuczne, a mianowicie: mleko w ilości 180 gr. z kaszką manną i cukrem.

Oprócz powyższego córeczka Pani musi dostawać surowe soki owocowe (marchew, cytryna, pomarańcza) lub skrobane jabłko w ilości 5 — 8 łyżeczek od herbaty.

Od piersi należy dziecko odstawić w 11 — 12 miesiącu życia.

6. **Pani Brzezińskiej.** Odpowiedź wysłaliśmy pocztą.

7. **Pani Czesławie Bykowskiej.** Odpowiedź wysłaliśmy pocztą.

8. **Pani Nelkenowej.** Ze względu na wysypkę, która występuje u syn-

ka Pani, będącą prawdopodobnie pochodzenia artretycznego, radzimy wprowadzić pewne zmiany w djecie.

Jadać powinien mały 4 × na dobę. Ilość mleka nie powinna przekraczać 350 gr. na dobę. Nie należy podawać jaj, rosołu, czekolady.

Przyczem dwa jedzenia należy dawać bez mleka, bogate w jarzyny i owoce.

Na śniadanie i podwieczorek zamiast mleka kawa zbożowa lub kakao owsiane.

Na powietrzu może mały przebywać w chwili obecnej 3 do 4 godzin dziennie.

9. **„Mamusi Stasieczka"**. Waga Pani synka jest prawidłowa. Co do zaparć to nie należy podawać ol. rycynowego. Zaparcie można usunąć podając dziecku słód względnie jego przetwory (najlepiej żywiecki ekstrakt słodowy) w ilości jednej łyżeczki od herbaty. Podawać go najlepiej z herbatą w przerwie pomiędzy karmieniami. Gdyby po stosowaniu w ciągu trzech dni 1-ej łyżeczki słodu zaparcia nie ustąpiły, należy ilość jego stopniowo zwiększyć do 2-ch, a nawet 3-ch łyżeczek od herbaty.

O ile Pani ma dostateczną ilość pokarmu, to nie należy narazie wprowadzać sztucznego pożywienia.

W mieszkaniu nie powinno dziecko mieć okrytej główki.

Należy też pamiętać o tem, aby dziecko codziennie wychodziło na powietrze.



# Poradnia robót ręcznych

**Dla czytelniczek dwut. „Młoda Matka"**

Chcąc przyjść z pomocą naszym prenumeratorkom w wykonaniu artystycznych haftów, weszłyśmy w kontakt z właścicielką znanych kursów hafciarskich p. Wandą Korwin-Piotrowską, która w każdy czwartek od godz. 10 — 12 rano i 5 — 7 wiecz. udzielać będzie czytelniczkom bezpłatnych fachowych wskazówek.

Każda prenumeratorka ma prawo raz na miesiąc zwrócić się o wskazówki.

Równocześnie podajemy do wiadomości tych pań, które zechciałyby gruntownie opanować haft, że p. W. Korwin-Piotrowska prowadzi systematyczne kursy robót ręcznych zawodowe i amatorskie. Kurs amatorski trwa 3 miesiące, lekcje odbywają się 3 razy tygodniowo, po 2 godziny. Opłata za kurs wynosi zł. 30 miesięcznie. Prenumeratorki dwut. „Młoda Matka" korzystają z ulgowej opłaty zł. 20 miesięcznie.

**ADRES KURSÓW — MARSZAŁKOWSKA 53 (BEZ LITERY) M. 22. Jako legitymacja służy na kursach kwit lub odcinek P. K. O. z opłaconej za bieżący kwartał prenumeraty. W razie zagubienia takowego zaświadczenie administracji.**

**Redakcja i Administracja: Górnośląska 20. tel. 401-24.**
**Konto P. K. O. 14555.**

**Cena prenumeraty „Młodej Matki": w Warszawie i na prowincji rocznie 14 zł. — półrocznie 7 zł. 40 gr. — kwartalnie zł. 3 gr. 70. Zagranicą: w Czechosłowacji i Węgrzech, — jak w obrocie wewnętrznym w innych krajach: półrocznie zł. 10, rocznie zł. 20.**

**Cena ogłoszeń: wewnętrzne strony okładki: 1 strona 150 zł., ½ strony 75 zł., ¼ strony 40 zł. ostatnia strona i za tekstem o 50% drożej. Miejsca zastrzeżone o 25% drożej od cen powyższych.**

**Wydawca:** E. Grocholska. Redaktorzy: Dr. R. Barański i W. Pełczyńska.

**Drukarnia „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148.**

Drukarnia „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148.

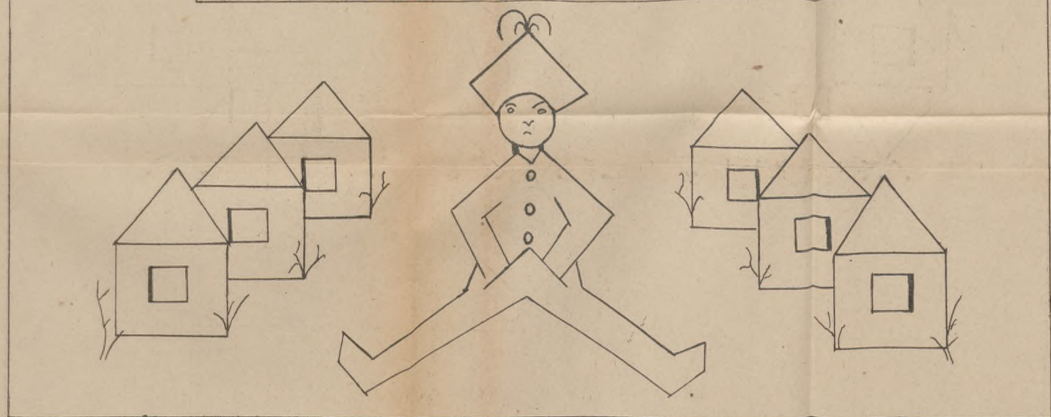
# KIESZONKI NA FARTUSZKI

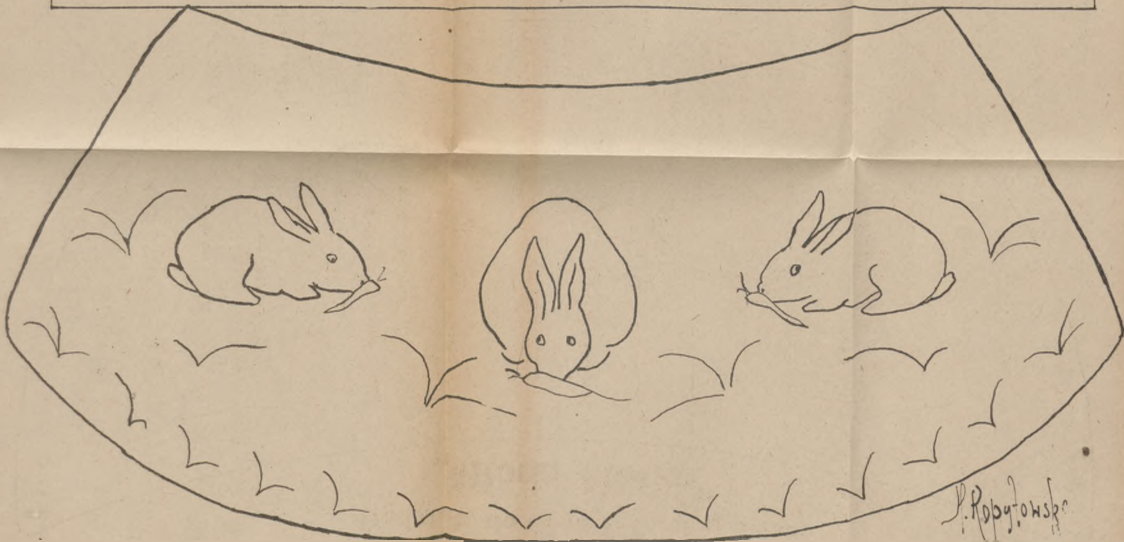
**Dodatek do N-ru 1 Dwutygodnika**

## **„Młoda Matka”**



NICI G.B art 203 №8 ścieg pocztowy





prosta nitka materjału

Środek przodu prosta nitka materjału

Środek pleców prosta nitka materjału